VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha®

POUPAR COM A BIMBY

Comece hoje mesmo a fazer em casa aquilo que compra habitualmente no supermercado.

Pão fresco!

Integral ou simples, tipo saloio, com ou sem sementes. A escolha é sua!

O chá das cinco

Sem sair de casa, aprenda a fazer palmiers, pães de leite, bolo de limão e chá de gengibre.

Novidade

Gomas de todas as cores

Surpreenda as crianças com os sabores mais variados, em apenas 5 minutos!

Bimby

06
JANEIRO 2009
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES
BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Poupar com a Bimby

Antes de mais, quero aproveitar este espaço para, em nome da toda a equipa Bimby, lhe desejar um óptimo ano novo. Num momento tão inspirador, em que nos propomos renovar hábitos e melhorar a forma como vemos e vivemos as nossas vidas, é importante sublinhar que continuamos empenhados em fazer mais por si e pela sua família. Aliás, é esse espírito, essa vontade de melhorar e tornar os seus e os nossos dias mais ricos e envolventes, que acaba por dar sentido à existência da Bimby. Foi, também, o reconhecimento desse facto, por parte dos nossos Clientes, que permitiu criar uma comunidade de utilizadores Bimby, que hoje reúne já mais de 50.000 famílias.

Já todos estamos cansados de ouvir dizer que 2009 vai ser um ano economicamente difícil. Mas, mais do que entrar em angústia - ... que não nos põe dinheiro no bolso -, interessa encarar o problema de frente e começar a fazer ajustamentos ao orçamento familiar. É que por vezes há pequenos "nadas" que uma vez somados fazem a diferença. Ora, no que à alimentação diz respeito – e disso sabemos nós! – há muitas coisas em que a Bimby pode ajudar a poupar muito dinheiro. O princípio é simples: comece a fazer na Bimby muitas das coisas que compra habitualmente no supermercado. Como assim? Por exemplo, o pão, os iogurtes, os sumos naturais... Mais adiante, vamos fazer as contas e mostrar-lhe de forma inequívoca o quanto pode poupar ao longo do ano. A este aspecto, tão importante, a Bimby ainda permite acrescentar virtudes como a diversidade de sabores e o gozo de se recriar com as receitas que lhe propomos.

Poupar com a Bimby é, portanto, o desafio que lhe lançamos nesta edição e neste início de ano. Ao longo das páginas seguintes - ...se ainda tiver dúvidas... -, confirme connosco a certeza de que a Bimby foi um dos melhores investimentos da sua vida.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPA

Qualquer pessoa pode juntar-se à rede de Agentes Bimby. É verdade! Basta apenas que esteja motivado, que tenha espírito de equipa e facilidade de comunicação. Visite-nos e fique a saber tudo. Estamos à sua espera...

SEDE
Rua Quinta do Paizinho - Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 41

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias,
Lt. 4.25.01 A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel.:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

PALHAIS | SUL DO TEJO
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro
Rua João Lino
Armazém 1N, Palhais
2830-222 Barreiro
Tel.: 21 214 71 20
Fax: 21 214 71 29

Comece hoje mesmo a poupar com a Bimby

Num momento em que poupar dinheiro é um tema que está na ordem do dia, veja como a sua Bimby o pode ajudar a manter o orçamento familiar equilibrado. Siga as nossas receitas, comece por fazer o pão em casa e entre em 2009 a poupar...

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Basta ligar a televisão, o rádio ou folhear as páginas de um jornal para ficarmos com a certeza de que 2009 será um ano economicamente exigente para as famílias portuguesas. Mais do que insistir em cenários negros, que já foram desenhados vezes sem conta, importa olhar para as soluções que temos à nossa volta. Uma delas está na sua cozinha e dá pelo nome de Bimby. Além de lhe proporcionar uma alimentação mais saudável, diversificada e de lhe facilitar as tarefas associadas à confecção das suas refeições, a Bimby também lhe permite preparar em casa bens alimentares que habitualmente teria de comprar fora. Dessa forma, saberá o que está a comer e fica seguro de que está a proporcionar à sua família alimentos livres de corantes e conservantes. Tão importante quanto isso, estará a poupar algum dinheiro, que lhe pode ser útil para outras finalidades. E são tantas as despesas mensais, com as escolas, roupa, etc... que dá sempre muito jeito.

De forma a cumprir um dos compromissos desta edição – mostrar-lhe de forma clara como pode poupar com a Bimby – fomos à procura de bens comuns na nossa alimentação e que, feitas as contas mensais e anuais, acabam por pesar no orçamento familiar. Os exemplos são muitos, mas para simplificar analisámos o pão, os iogurtes e os sumos. Afinal, quem não traz do supermercado estes produtos tão essenciais? Para que estes exemplos sejam representativos, aproximámo-los dos hábitos de consumo de uma família-tipo portuguesa, composta por quatro pessoas (dois adultos e duas crianças). Depois, analisámos as prateleiras dos supermercados e fizemos as contas. Ora veja...

Pão, o primeiro exemplo. Começamos por um bem essencial e pela aceitação de que uma família consumirá, pelo menos, 4 pães por dia durante um mês. Portanto,120 pães por mês. E a partir daqui podemos começar a comparar. Um pão de forma sem côdea, comprado no supermercado custa cerca de €3,21, enquanto que se for feito na Bimby custa €0,84. Se considerarmos um pão integral com sementes, percebemos que no supermercado custa €0,25 e que na Bimby, a mesma bola de 80g, fica por €0,17. Um pão normal em bola, que na padaria ou supermercado custe €0,20, quando preparado na Bimby fica em apenas €0,10*.

Os saborosos iogurtes. Naturais ou de sabores, simples ou açucarados, com ou sem pedaços de fruta, magros ou nem por isso, os iogurtes passaram a fazer parte do nosso dia-a-dia. Não será, portanto, um exagero assumir que cada membro da família consome 1 iogurte por dia ao longo de um mês. Feita a primeira conta, são 120 iogurtes ao mês. E assumindo que um iogurte com aroma a banana, laranja e bolacha Maria custa na loja €0,40, fique a saber que se o fizer na Bimby fica em €0,15*.

Sumos de fruta. Também são presença assídua nas nossas refeições. Partindo do princípio que uma família consumirá 1 litro de sumo por dia - cerca de 30 litros por mês - fique a saber que 1 litro de sumo 100% de laranja, na loja, custa cerca de €2,99, enquanto que na Bimby custa apenas €0,60.

*** Preço calculado com base no valor médio dos ingredientes necessários à confecção da receita. Os preços de supermercado têm por base a observação da equipa Bimby durante os meses de Novembro e Dezembro de 2008 em grandes superfícies da região de Lisboa.**

Poupe pelo menos €1360 em 2009

Pelo que lhe mostramos acima, ficamos a perceber que através da utilização da Bimby pode fazer uma poupança que, ao fim de um ano, é muito relevante. **No pão normal**, assumindo que gastamos todos os meses no supermercado €24 e que na Bimby o mesmo pão fica por €12, isso corresponde a uma **poupança anual de €144. Nos iogurtes de fruta**, se recorrermos à loja, vamos gastar cerca de €48 por mês. Na Bimby gastamos apenas €18, o que corresponde a uma **poupança anual de €360**. Por fim, **no sumo 100% de laranja**, tendo em conta que gastamos por mês, na loja, €89,70 e que na Bimby apenas €18, estaremos a **poupar em cada ano €860. Portanto, só nestes três bens alimentares, a poupança anual é de €1364**. Os números são elucidativos, agora fica nas suas mãos.

Pão Integral com Sementes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

280 g leite
25 g margarina p/ culinária
5 g sal
10 g açúcar amarelo ou mel
25 g fermento fresco de padeiro
20 g sementes de linhaça
20 g sementes de sésamo
20 g sementes de girassol
290 g farinha Branca de Neve Integral
150 g farinha de Trigo Espiga Tipo 65

10 - 12 PÃES

4.30 Min

Dica: Pode encontrar o fermento fresco já em doses de 25g nas grandes superfícies.

Preparação:

. Coloque no copo o leite, a margarina, o sal, o açúcar, o fermento e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 2**.
. Junte as sementes, as farinhas e amasse **3 Min/ Vel** ⁂.
. Retire e modele o pão; poderá fazer um só pão ou pães individuais com 85 g cada.
. Coloque num tabuleiro polvilhado com farinha e aguarde que dobre de volume num local morno.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 20 minutos.

Nota: Os tempos apresentados para o forno são indicativos. Deve afinar os tempos de cozedura de acordo com o comportamento do forno de sua casa.

Pão Caseiro

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

250 g leite
25 g margarina p/ culinária
5 g sal
10 g açúcar
25 g fermento fresco de padeiro ou 1 saqueta fermento seco
500 g farinha Espiga Tipo 65

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes (pela ordem indicada), excepto a farinha e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 2**.
. Junte a farinha e amasse **2 Min/ Vel** ⁂.
. Retire e modele o pão; poderá fazer um só pão ou pães individuais com cerca de 80 g cada um.
. Coloque num tabuleiro polvilhado com farinha e aguarde que dobre de volume num local morno.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 20 minutos.

10-12 PÃES

3.30 Min

Dica: Se utilizar farinha tipo 55 sem fermento, adicione mais 20 g de farinha.

Farinha de trigo preciosa e muito versátil

Há farinhas para todos os gostos e para todas as preparações, desde a mais fina à mais nutritiva. Deixe-se levar pela sua imaginação e explore novos sabores e novas texturas com as variedades de farinhas Branca de Neve e Espiga que hoje tem à sua disposição

A base da civilização. A farinha de trigo tem sido, ao longo dos tempos, o alimento mais universal e constante na alimentação da Humanidade. Pela sua riqueza nutricional, longevidade de conservação e diversidade de aplicações, a farinha sempre desempenhou um papel essencial, tendo sido o trigo o primeiro cereal a ser cultivado pelo Homem, proporcionando-lhe a energia necessária para o bom funcionamento físico e mental. No entanto, a maior parte de nós não imagina tudo o que está por trás de uma apetitosa fatia de pão ou de um irresistível bolo. É que a farinha está de tal forma enraizada nos nossos hábitos de consumo de bens alimentares, que não damos conta de toda a sua riqueza. Aqui, nestas duas páginas, vamos revisitar-lhe as virtudes.

Um saber com mais de 50 anos. Em Portugal, as Fábricas Lusitana, que produzem as farinhas Branca de Neve e Espiga, são especialistas no fabrico deste alimento absolutamente fundamental. Ninguém melhor que as Fábricas Lusitana para nos dar a conhecer esse extraordinário mundo da farinha. Aparentemente, a diferença entre as várias farinhas reside na sua granulometria. Mas, se analisarmos mais profundamente, estas diferenças encontram-se igualmente no teor de substâncias minerais, também conhecidas por cinzas da farinha. É esse conteúdo em cinzas que define os diferentes tipos farinhas. Desta forma, fique desde já a saber que quanto mais elevado é o conteúdo de cinzas da farinha, mais farelo esta contém.

O grão de trigo contém um conjunto de elementos que o transforma num alimento completo e de elevada qualidade nutricional. Importante em todas as idades, é rico em hidratos de carbono, proteínas, fibra, ferro, cálcio e vitaminas do complexo B, fundamentais para o bom estado da pele, dos olhos e do sistema nervoso.

As farinhas são todas diferentes. Para conseguir melhores resultados nos seus cozinhados, é importante utilizar a farinha mais adequada a cada preparação.

Tipo 45 – Farinha Flor. A farinha flor ou farinha de trigo tipo 45 é a mais refinada e branca. É considerada uma especialidade culinária, sendo particularmente adequada para a preparação de massas do tipo pão-de-ló ou torta, uma vez que as tornam muito leves e fofas.

Tipo 55 – Farinha Superfina. A farinha superfina ou farinha de trigo tipo 55 é utilizada na preparação de bolos, tartes e pastéis, podendo também ser utilizada na preparação de massas lêvedas.

Tipo 65 – Farinha Fina. A farinha fina ou farinha de trigo tipo 65 é a mais utilizada na confecção de pão, quer preparado da forma tradicional quer na Bimby, por exemplo, ou máquina de pão. Apresenta também excelentes resultados na preparação de todas as massas lêvedas, tartes, empadas pastéis e bolos.

Tipo 80 – Farinha Semi-integral. A farinha semi-integral ou farinha de trigo tipo 80 é utilizada em panificação e indicada para a confecção de pão semi-integral.

Tipo 150 – Farinha Integral. A farinha integral ou farinha de trigo tipo 150 é muito utilizada na preparação de pão e em todas as receitas da "cozinha saudável". É cada vez mais frequente a sua utilização em bolos de fruta, bolachas, tartes, pastéis e outras confecções culinárias.

Farinha Auto-levedante. São farinhas finas ou superfinas às quais é adicionado fermento químico. Estão indicadas para a confecção de bolos e de massas leves e arejadas. São também as mais apropriadas para a preparação das tão saborosas panquecas e *waffles*.

Qualidades nutricionais do trigo. Num momento em que a oferta de bens alimentares está muito diversificada e em que as preocupações com a qualidade da nossa alimentação é um assunto que está na ordem do dia, nem sempre nos lembramos das virtudes das coisas mais simples. É o caso, por exemplo, do grão de trigo, que contém um conjunto de elementos que o transforma num alimento completo e de elevada qualidade nutricional. Em concreto, é rico em hidratos de carbono, que são importantes para repor os níveis de energia e manter a forma; Proteínas, essenciais ao crescimento e manutenção do organismo; Fibra, que ajuda a regular o sistema digestivo; Ferro, importante para manter o equilíbrio sanguíneo e a boa circulação; Cálcio, que como sabemos é decisivo para a saúde dos ossos e dos dentes. Por fim, inclui também Vitaminas do complexo B, fundamentais para o bom estado da pele, dos olhos e do sistema nervoso.

Esta descrição das virtudes nutricionais do grão de trigo, apesar de muito sumária, ajuda-nos a perceber a razão pela qual é um elemento importante na alimentação de milhões de pessoas em todo o mundo. Mais, permite-nos perceber que o grão de trigo é um alimento muito completo, com argumentos para nos acompanhar em todos os momentos das nossas vidas.

5 Dicas para conservar a farinha

Como qualquer outro alimento, a farinha deve ser conservada tendo em atenção algumas regras simples, para garantir a manutenção das suas propriedades por mais tempo:

1. **Onde guardar?** As suas embalagens de farinha devem ser guardadas em local seco e fresco. Deve mantê-la na embalagem original ou optar por um recipiente hermético.
2. **Recipiente.** Se optar por colocar a farinha num recipiente, não se esqueça de o lavar e secar bem.
3. **Nada de misturas.** Nunca misture no mesmo recipiente farinha nova com farinha de um pacote já esteja aberto.
4. **Cheiros intensos.** Tenha o cuidado de asfastar a farinha de embalagens de detergente, cebolas e de outros artigos que libertem odores muito intensos. É que a farinha absorve esses cheiro com muita facilidade.
5. **Consulte a embalagem.** Pois aí vai poder identificar os demais procedimentos de conservação que permitem manter a sua farinha em perfeitas condições de utilização.

Brócolos
Uma boa ajuda para aumentar as suas defesas e resistir melhor a infecções

Em tempo de frio, reforce o sistema imunitário

Em tempo de frio, gripes e constipações estão sempre ao virar da esquina. Previna-se e, de forma muito simples, escolha criteriosamente os alimentos que coloca no seu prato. Depois, confeccione-os adequadamente e... bom apetite!

POR **DRA. LILIA AMARAL** MICROBIOLOGISTA

No Inverno, a consideração que o S. Pedro nos merece nem sempre está em alta! Chuva, vento, frio, mais casacos e gabardines, o *brushing* desfeito em três tempos, as crianças em casa, birrentas, sem poderem saltar e gastar energias. É assim mesmo, e não há negociação possível com o detentor das chaves do Paraíso. Apesar disso, muitos progressos tem feito a civilização para minorar esses inconvenientes – roupa confortável, casas aquecidas, televisões e os jogos de computador para os mais novos, que muito os entretêm naquelas tardes cinzentas e tristes em que o Sol se recusa a dar um ar da sua graça...

Viver o ciclo do Inverno. Se esse tipo de questões ainda se podem contornar, outras há que exigem um pouco mais de atenção e cuidados redobrados. É o caso dos desejáveis níveis de saúde e bem-estar, que em nada são favorecidos pelas temperaturas baixas e fraca luminosidade desta época do ano. Surge a fadiga, a fraqueza, por vezes o desânimo e mesmo a depressão. Aceitando com sabedoria que a vida tem ciclos e as razões climáticas em nada se compadecem com as nossas preferências, por mais meritórias que sejam, tentemos então dar a volta ao assunto recorrendo a soluções simples que todos temos à mão – opções alimentares correctas e adaptadas à época do ano, que podem fazer por nós muito mais do que imaginamos. E é claro, também aqui a Bimby pode dar uma ajuda preciosa!

Reforçar o sistema imunitário. Para combater o frio e a humidade, mas também a fadiga e a depressão, não é preciso comer mais... O frio não deve ser pretexto para dar mais trabalho ao garfo, já que o conforto que nos cerca não sugere grandes aportes calóricos. O ambiente é aquecido, agasalhamo-nos, deslocamo-

Sopa! Muita sopa de legumes! Pode parecer-lhe um lugar comum, mas as tradicionais sopas de legumes são fundamentais para oferecer a si e à sua família nutrientes importantes durante o Inverno. É o caso, por exemplo, da vitamina A que encontra na abóbora e brócolos; do Ferro, que está no feijão e outras leguminosas; da vitamina C, na couve galega ou nos espinafres...

nos de carro e o tempo nem sempre "puxa" para actividades ao ar livre... Mas as necessidades alimentares são diferentes, devendo corresponder ao reforço do sistema imunitário evitando também carências a nível de vitaminas e minerais. Apetece comer pratos mais substanciais, guisados e molhos – nada contra, desde que controle a porção que ingere e mantenha um consumo adequado de fruta e legumes. Cozinhados a vapor, na sua Bimby, são saborosos e conservam melhor os nutrientes.

A velha sopa. É verdade. Uma boa sugestão é a nossa velha sopa, que aquece, conforta e regenera. Escolha legumes tenros para que a cozedura seja rápida, evitando, assim, destruir demasiado as vitaminas. Outra das vantagens é que as vitaminas e minerais que passam para a água não são desperdiçados, como acontece tantas vezes com a água de cozedura de legumes, que acaba no ralo da banca da cozinha... e o fio de azeite é também excelente. Aqui, um lugar de honra para o portuguesíssimo caldo verde. Com uma base de batata, rica em hidratos de carbono de absorção lenta, o amido, fornece uma grande quantidade de vitamina C que vem, não só da batata, mas sobretudo da couve galega, riquíssima neste nutriente. Actualmente, também as crianças se vão habituando à sopa em infantários e creches e, desde que esta seja saborosa e variada, tendem a aceitá-la bem. Aos mais novos, ofereça também pão com compotas ou marmelada e frutos secos para petiscar. Sabia que este hábito é um velho truque muito usado nos rigorosos Invernos dos países nórdicos?

Fruta sempre. Quanto à fruta, trata-se de algo que nunca deve faltar. Ainda que a variedade não seja muita – que saudades da fruta de Verão!... – há sempre laranjas, tangerinas, maçãs e agora kiwis, bem como toda essa oferta de frutos tropicais, como a manga, que é uma autêntica "bomba" de vitaminas! Por último, mas não menos importante, não esqueça que o stress diminui as defesas e deprime o sistema imunitário. Nesta altura do ano é normal que haja já algum cansaço acumulado, pelo que é importante pensar em si. Procure dispor de algum tempo livre que lhe permita recriar-se. Seja no ginásio, no cinema ou no teatro, é fundamental que encontre actividades que quebrem com as suas rotinas do dia-a-dia. O leitor merece!

Cautela e caldos de galinha... Diz a voz popular, há muitos e muitos anos, que nunca fizeram mal a ninguém... E com muita razão! É que a velha receita das nossas avós funciona, e melhor do que se pode imaginar. Para além do calor, que favorece a melhoria dos sintomas dos resfriados, o processo de cozedura do frango liberta para a água um aminoácido: a cistina, que tem uma acção semelhante a um outro aminoácido "parente" – a acetilcisteína. Esta última substância, formulada em medicamentos convencionais, é normalmente prescrita para pacientes com bronquites e outras afecções respiratórias. Portanto, quando a gripe ou a constipação lhe baterem à porta, inclua nas suas refeições uma canjinha bem quente que, convenhamos, é bem mais agradável do que um comprimido!

As vitaminas e os minerais certos para o Inverno...

Vitamina A ou beta-caroteno. Indispensável para a saúde da pele e mucosas, reforça o sistema imunitário e ajuda a resistir a infecções. Encontra-a no fígado, peixe gordo, gemas de ovos (sem abusar...), cenoura, abóbora, tomate, brócolos, espinafres e outros legumes de folhas verdes.

Vitamina B6. Combate o *stress* e reforça a acção da vitamina C. Importante para o sistema imunitário, sistema nervoso e formação de glóbulos vermelhos. Está na carne magra, peixe, ovos, cereais integrais, bananas e gérmen de trigo.

Vitamina B12. Ajuda a combater a fadiga e facilita a absorção do ferro. É necessária para produzir ADN e para a divisão celular. Encontre-a na carne de aves, peixe, ovos, leite e derivados.

Vitamina C. Antioxidante, contribui para o bom funcionamento do sistema imunitário e ajuda a resistir a infecções. É frágil, por isso proteja-a da luz e do calor. Está nos citrinos, manga, kiwi, couve galega, pimentos, batatas, brócolos e espinafres. Se é fumador, reforce a ingestão

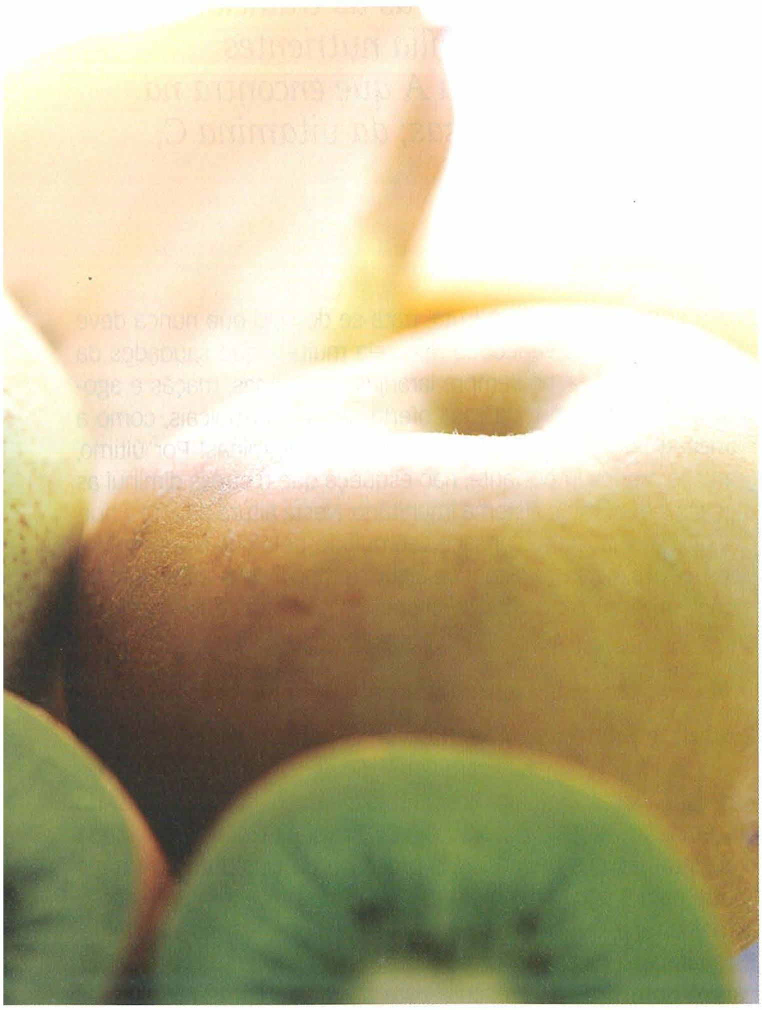
Vitamina E. Aumenta a resistência a infecções e ajuda a reparar danos provocados por radicais livres. Misture gérmen de trigo na sopa, utilize óleos vegetais, coma abacate e amêndoas

Ferro. Componente da hemoglobina e de sistemas enzimáticos. Reforce a ingestão em mulheres e crianças, sendo o ferro com origem nos alimentos melhor absorvido do que o dos suplementos "de frasco". Evite tomar chá após uma refeição rica em ferro. Coma carne vermelha magra, fígado, feijão e leguminosas secas.

Magnésio. Tem propriedades anti-*stress*, contribui para a transmissão dos impulsos nervosos e contracção muscular. Coma cereais completos, soja, peixe, leguminosas, frutos secos, germen de trigo e legumes verdes.

Selénio. Reforça o sistema imunitário, favorece a eliminação de toxinas e contribui para reparar lesões provocadas por radicais livres. Coma carne, peixes, lentilhas, cereais e frutos secos.

Zinco. Está no centro dos mecanismos do sistema imunitário, intervém na multiplicação de leucócitos (glóbulos brancos, os defensores do organismo), contribui para a cicatrização e ajuda a combater as inflamações. Encontra-o na carne, crustáceos, peixe e sementes.



Probióticos e prebióticos – Os superalimentos? Nos últimos anos, qualquer um de nós já ouviu nestes tipo de alimentos. E neste momento do ano, em que sentimos a necessidade de nos proteger mais, estes termos entram-nos pela casa a dentro. Com muita publicidade e bem pouca informação, impõem-se os *bifidus* nas prateleiras dos supermercados. Se são saudáveis, vamos a isso! E eis-nos empenhados, conscientes, enchendo os cestos de iogurtes, bolachas, sumos, cheios dessa coisa que poucos sabem o que é e menos ainda para que servem...De que falamos, afinal? Prebióticos e probióticos fazem parte de um grupo de alimentos normalmente designados "alimentos funcionais", conceito relativamente recente que responde ao interesse de uma grande camada de consumidores que pretende enveredar por uma alimentação mais saudável. Para além do seu valor nutricional, um alimento funcional comportará benefícios adicionais para a saúde. Os prebióticos são, assim, ingredientes não digeríveis que estimulam o crescimento de bactérias intestinais favoráveis ao melhor funcionamento do organismo, como a oligofrutose e a inulina. Nada de estranho, já que se trata de hidratos de carbono existentes em vegetais como alhos, cebolas, espargos, tomates ou bananas. Por outro lado, os probióticos são alimentos que incorporam microrganismos vivos com uma acção igualmente benéfica a nível da flora intestinal. Encontramo-los em iogurtes, noutros leites fermentados e bebidas.

O consumo regular deste tipo de produtos pode contribuir para a saúde intestinal e melhorar a resistência a infecções. Mas serão indispensáveis? Ainda que poderosas campanhas de marketing o sugiram, o certo é que, na maior parte dos casos, uma alimentação variada e equilibrada cumpre perfeitamente essa função. Além disso, só por si, estes alimentos funcionais não previnem nem curam doenças e o seu efeito varia muito de acordo com a pessoa. Resta-lhe experimentar, avaliar os resultados e... viver melhor, com ou sem prebióticos ou probióticos!

Uma velha senhora de seu nome *Influenza*. Arqui-inimiga de todos nós, a gripe! Trata-se de uma infecção respiratória que facilmente contagia outras pessoas. É provocada por um vírus, sendo o mais vulgar conhecido pelo nome de *Influenza*. Hábil em mudar de identidade, consegue deixar os nossos anticorpos completamente baralhados. Como altera a estrutura proteíca com todo o à vontade, quando entramos em contacto com este vírus não ficamos imunizados, o que acontece com outros menos "cabeça no ar"...

De Inverno, fechamos mais as portas e janelas e nem sempre arejamos devidamente o ambiente. Os vírus da gripe são espalhados no ar principalmente através de tosse ou espirros, que podem atingir os doze metros. Instalam-se nas vias respiratórias e esperam o momento de entrar em acção, quando as condições forem favoráveis. Uma corrente de ar, por exemplo, dá um empurrão, uma vez que o nosso organismo pode baixar ligeiramente a temperatura e, assim, abrir as portas à Dª. *Influenza*... Porque é quase impossível evitar tão indesejável companhia, o melhor será sempre criar condições para lhe dar luta. E essas armas bem podem estar no seu prato!

5 dicas para chegar à Primavera com mais saúde...

. Durma bem. Com agasalhos suficientes e o número de horas de que necessita, o que depende de pessoa para pessoa. Se acorda repousado ao fim de 5 horas de sono, sorte a sua, tem mais tempo disponível do que os outros!

. Temperatura. Não aqueça demasiado o ambiente. 18 a 20ºC é suficiente.

. Beber água. Aos poucos e ao longo de todo o dia. Hidratar-se bem é fundamental para evitar que as mucosas sequem, destruindo, assim, a primeira barreira contra agressões externas.

. Apanhar Sol. Para que não lhe falte vitamina D, essencial para a absorção do Cálcio. Coma peixes de Inverno e queijos Camembert e Brie.

. Mexa-se. Não importa como nem onde. A actividade física combate o stress e reforça o sistema imunitário. Vá ao ginásio, caminhe, arranje pretextos para andar a pé. A prática moderada de marcha não prejudica as articulações - como eventualmente o *jogging* - e ajuda a desanuviar o corpo e a alma...

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Janeiro 2009

UM ANO NOVO MUITO SABOROSO

Depois das festas entramos num ano de 2009 que vai ser recheado de boas ideias para a sua Bimby...

Passo a passo
Entrançado de Nozes, Chocolate, Maçã e Passas

Menus

Menu Vegetariano
Sopa de Nabiças e Feijão Branco
Tarte de Legumes
Mousse de Chocolate Light com Nozes Torradas

Menu Nacional
Sopa de Ervilhas com Bacon e Massa
Tagliatelle de Carne e Legumes
Bolo de Bolacha

Dia dos Namorados
Margarita de Vodka
Risotto de Cogumelos Pleurothus com Champanhe
Corações de Chantilly com Fruta

Chá das Cinco
Chá de Canela e Gengibre
Bolo Rápido de Limão
Palmiers
Pães de Leite

Receitas práticas...
Tortilha de Batata · Bolo de Carne Picada · Bolonhesa de Atum
Empada do Cozido · Patê de Queijo Ricotta e Salmão · Ketchup
Courgettes ao Vapor com Molho Holandês

Para as crianças...
Gomas · Iogurte de Banana, Laranja e Bolacha

Entrançado de Nozes, Chocolate, Maçã e Passas

Dificuldade: Média

Surpreenda a família e os seus amigos com esta receita tão saborosa e original. Em pouco mais de 5 minutos melhore um lanche ou mesmo uma sobremesa.

1. Estenda bem a massa e espalhe o recheio de forma homogénea, sem se esquecer das passas.

5. Entrance uma na outra e una as extremidades.

2. Enrole a massa até obter um rolo.

3. Corte o rolo ao meio.

4. Coloque uma metade por cima da outra de modo a fazer um "X".

6. Antes de levar ao forno pode pincelar com as natas para que a superfície não fique ressequida.

Ingredientes p/ a massa:
200 g leite
90 g manteiga
90 g açúcar ou mel
35 g fermento de padeiro fresco
600 g farinha Espiga Tipo 65
1 ovo
1 pitada de sal
Natas p/ pincelar q.b.

Ingredientes p/ o recheio:
200 g nozes
100 g chocolate p/ culinária
2 maçãs em quartos descaroçada
60 g açúcar
2 c. chá de canela em pó
100 g passas

10 -12 PAX

05
Min

Preparar a massa:
. Coloque no copo o leite, a manteiga, o açúcar, o fermento e programe **2 Min/ 37º/ Vel 2**.
. Adicione a farinha, o ovo, o sal e programe **3 Min/ Vel** .
. Retire a massa e deixe repousar durante cerca de 30 minutos em local morno.

Preparar o recheio:
. Coloque no copo as nozes, o chocolate e programe **6 Seg/ Vel 8**.
. Junte as maçãs, o açúcar, a canela e programe **5 Seg/ Vel 8**.
. Se achar que o recheio está demasiado espesso, adicione um pouco de leite (50 g).

Montar o entrançado:
. Estenda a massa com a ajuda de um rolo até formar um rectângulo. Espalhe o recheio por cima e acrescente as 100 g de passas (passo 1).
. De seguida, enrole a massa até obter um rolo e corte-o ao meio (passo 2 e 3).
. Coloque uma metade por cima da outra, de modo a obter um "X" (passo 4).
. Entrance uma na outra e una as extremidades (passo 5).
. Coloque a coroa num tabuleiro forrado com papel vegetal e comprima as passas para dentro da massa, de modo a evitar que se queimem (passo 6).
. Pincele a massa com as natas. Deste modo, a superfície não ficará ressequida e obterá uma cor dourada. Em alternativa, pode também pincelar com calda de açúcar ou até polvilhar com açúcar em pó.
. Leve ao forno previamente aquecido a 180º cerca de 30 a 40 minutos.

Sopa de Nabiças e Feijão Branco

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g nabiças
500 g batatas
2 cenouras
1 cebola
1500 g água
Sal q.b.
1 lata pequena de feijão branco
Azeite q.b.

Preparação:

. Prepare a Varoma com as nabiças e reserve.
. Coloque no copo as batatas, as cenouras, a cebola, a água, o sal, a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire a Varoma e reserve.
. Coloque o copo de medida, programe **1 Min** e vá progressivamente até à **Vel 7**.
. Junte o feijão, as nabiças reservadas, o azeite e programe **5 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.

6 PAX

31
Min

Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, vel. 3, 5, 7, segurando sempre o copo medida. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.

Mousse de Chocolate Light com Nozes Torradas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

250 g natas de soja
200 g chocolate p/ culinária
2 gemas
40 g vinho do Porto
20 g manteiga
50 g nozes torradas

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto as nozes, e programe **7 Min/ 70º/ Vel 2**.
. Quando terminar bata **15 Seg/ Vel 6**.
. Envolva a mousse com 40 g de nozes e deite em taças pequenas.
. Leve ao frigorífico até ficar firme.
. Enfeite com as nozes restantes.

4 PAX

07
Min

Dica: Salteie numa frigideira quente algumas nozes ou torre no forno. Antes de servir polvilhe com um pouco de açúcar em pó.

Tarte de Legumes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a base:
200 g pão integral
3 dentes de alho
20 g salsa fresca
80 g margarina p/ culinária

Ingredientes p/ o recheio:
3 cenouras em pedaços
200 g alho francês às rodelas finas
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
200 g cogumelos frescos laminados

Ingredientes p/ a cobertura:
200 g iogurte natural
1 ovo
100 g queijo flamengo ralado na Bimby
5 g parmesão ralado (opcional)
½ c. chá açafrão
Sal e pimenta q.b

Preparação:
. Coloque no copo o pão e rale **20 Seg/ Vel 9**. Reserve
. Coloque os alhos, a salsa, e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione a margarina e refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte o pão ralado reservado e misture **20 Seg/ Vel 9**.
. Com o preparado forre uma forma de fundo removível e leve ao frigorífico enquanto prepara o recheio.
. Para o recheio e sem lavar o copo, coloque as cenouras e rale **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o alho francês, o azeite e refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte os cogumelos e programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Deite o recheio sobre a tarteira e reserve.
. Sem lavar o copo coloque todos os ingredientes para a cobertura e misture **15 Seg/ Vel 5**.
. Espalhe sobre o recheio e leve a tarte ao forno pré-aquecido a 190º cerca de 35 minutos.
. Sirva quente ou fria.

6 PAX

16 Min

Sopa de Ervilhas com Bacon e Massa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 cebolas médias
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
100 g bacon em cubos
100 g batata cortada em cubos
150 g ervilhas congeladas
800 g água
1 caldo de legumes
Sal e pimenta q.b
100 g massa Pontinha da Nacional

Preparação:
. Coloque no copo as cebolas, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o bacon e programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione a batata, as ervilhas, a água, o caldo e programe **25 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Rectifique os temperos, junte a massa, envolva com a espátula e programe mais **5 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Quando terminar deixe a sopa dentro do copo por mais 10 minutos, para que a massa possa terminar de cozer.

6 PAX
35 Min

Bolo de Bolacha

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
220 g bolacha Maria Nacional
Açúcar q.b.
2 c. chá de café solúvel
500 g natas frias
150 g café preparado
Raspas de chocolate p/ decorar

Preparação:
. Coloque no copo 20 g de bolacha e pulverize **10 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Coloque 3 colheres de sopa de açúcar, o café solúvel e pulverize **10 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Com o copo bem limpo e seco coloque a "borboleta", as natas e bata **2,30 Min/ Vel 3 ½**, tendo em atenção para que não passem a manteiga.
. Molhe ligeiramente as bolachas no café preparado com 1 colher de chá de açúcar e faça camadas alternadas com as natas.
. Finalize com as natas, polvilhe com a bolacha ralada reservada e decore com as raspas de chocolate. Leve ao frigorífico.

8 PAX
2.50 Min

Nota: O tempo para as natas é referencial, podendo o *chantilly* levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas.

Dica: Faça cada camada com 8 bolachas

Tagliatelle de Carne e Legumes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o recheio:
1 cebola
2 dentes de alho
3 cenouras
1 lata pequena de tomate pelado
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
150 g brócolos
800 g carne picada
100 g vinho branco
1 caldo de carne
Sal, pimenta q.b.
1500 g água
Azeite q.b.
400 g Ninhos da Nacional
Queijo parmesão p/ polvilhar

Ingredientes p/ o béchamel:
500 g leite
50 g farinha
25 g margarina p/ culinária
Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

8 - 10 PAX

42 Min

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, os alhos, as cenouras e pique **3 Seg/ Vel 5**.

. Adicione o tomate, o azeite e programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.

. Junte os brócolos, a carne, o vinho, o caldo, os temperos, envolva com a ajuda da espátula e programe **12 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**. Retire e reserve.

. Coloque no copo a água, o sal, um fio de azeite e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 1**.

. Retire a tampa, junte o *tagliatelle*, desmanche os ninhos com a ajuda de um garfo e programe **8 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄** ou o tempo estipulado na embalagem.

. Num *pyrex* coloque uma camada de carne no fundo, uma camada de massa e repita o processo até terminar.

. Coloque no copo todos os ingredientes para o béchamel e programe **7 Min/ 90º/ Vel 4**.

. Deite o béchamel por cima da massa, polvilhe com queijo parmesão e leve ao forno para gratinar.

Menu 3
Dia dos Namorados

Margarita de Vodka

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

120 g açúcar
600 g morangos congelados
100 g sumo de limão
100 g água fria
280 g vodka

Preparação:

. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 Seg/ Vel 9**.
. Junte os morangos e pique **30 Seg/ Vel 9**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **30 Seg/ Vel 6**.
. Sirva frio.

4 PAX

01 Min

Dica: **Pode guardar em frascos no frigorífico.**

Risotto de Cogumelos Pleurothus com Champanhe

Dificuldade: Média

Ingredientes:

250 g cogumelos pleurothus frescos
1 cebola
1 dente de alho
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico Intenso
100 g bacon em tiras
1 caldo de carne
300 g champanhe ou vinho branco
500 g água
300 g arroz arbóreo ou próprio p/ risotto
1 c. sopa de manteiga
50 g queijo parmesão ralado

Preparação:

. Lamine os cogumelos e reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o bacon, os cogumelos reservados e refogue **5 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel ⌣**.
. Adicione o caldo, o champanhe, a água, o arroz e programe **16 Min/ 100º/ ⟲/ Vel ⌣**.
. A meio do tempo programado, páre e envolva com a ajuda da espátula.
. Adicione a manteiga, o queijo ralado e programe **2 Min/ 100º/ ⟲/ Vel ⌣**.
. Sirva de imediato.

4 PAX

23 Min

Dica: **Acompanhe com salada de rúcula e decore com folhas de salsa.**

Corações de Chantilly com Fruta

Dificuldade: Média

Ingredientes:

500 g de massa folhada feita na Bimby
400 g natas frias
1 c. sopa de açúcar
1 gema p/ pincelar
Morangos e kiwis p/ decorar

2 PAX

03
Min

Dica: Se desejar, polvilhe com açúcar em pó e amêndoa laminada. Com as sobras dos "interiores" leve ao forno polvilhado com açúcar.

Preparação:

. Faça a massa folhada seguindo os passos da receita do Livro Base.
. Recorte, numa folha de papel, dois moldes em forma de coração. Um com 13 cm e o outro com 9 cm de largura.
. Estenda a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha, recorte 6 formas de coração maior.
. Coloque num tabuleiro untado com margarina dois corações, para servir de base.
. Aos corações restantes coloque o molde menor, recorte e retire o interior. A parte que restou coloque nas bases reservadas, formando assim uma caixa em forma de coração. Pincele com gema de ovo e leve ao forno pré-aquecido a 180º até dourar.
. Coloque as natas no copo, o açúcar e programe **2,30 Min/ Vel 3 ½**, tendo em atenção para não passar a manteiga.
. Encha as caixas de corações com o *chantilly* e decore com morango e kiwi.

Palmiers
O ponto de partida é a massa folhada do Livro Base. Simples de preparar, ficam prontos em cerca de 10 minutos.

Bolo de Limão
Muito leve, ganha um toque especial quando lhe acrescentar a cobertura de glacê.

Chá de Canela e Gengibre
Quem diria que ainda havia de fazer chá na sua Bimby. Este é apenas um exemplo dos muitos sabores que pode criar.

Pães de Leite
Ficam prontos em 20 minutos e são uma boa alternativa ao pão tradicional.

Palmiers, pães de leite e até chás de muitos sabores. Pode fazer tudo isto na Bimby.

Um Chá Completo

Frio? Chuva? Deixe-se ficar por casa. Acenda a lareira e delicie-se com o "Chá das cinco" feito na sua Bimby.

Estamos em pleno Inverno e os nossos dias são marcados pela chuva e pelo frio. Ao contrário de outras épocas do ano, apetece ficar em casa, na companhia de um bom livro, de uma série de TV, junto ao calor da lareira. E nesses dias, de calma, de partilha com a família ou com amigos, também apetece trazer para a mesa um lanche saboroso e um chá retemperador. E agora, nem precisa de sair de casa para ir comprar o pão, os *palmiers* ou os pãezinhos de leite. Basta que tenha em sua casa os ingredientes certos, já que o resto é com a Bimby. Nas páginas que se seguem damos-lhe a conhecer essas receitas. Um óptimo Inverno e óptimos chás é o que lhe desejamos. Desfrute ao máximo a estação mais fria do ano.

Bolo de Limão

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o *glacê*:

280 g açúcar
Sumo de 1 limão

Ingredientes p/ o bolo:

260 g açúcar
2 limões
4 ovos
200 g natas
100 g margarina p/ culinária
250 g farinha Branca de Neve Super Fina

8 PAX

06 Min

Dica: Utilize farinha já com fermento incorporado Caso contrário acrescente 1 colher sopa de fermento em pó para bolos.

Preparação:

. Para o *glacê*, coloque o açúcar no copo e pulverize **15 Seg/ Vel 5**. Reserve para uma taça.
. Para o bolo, coloque o açúcar a casca de 1 limão e pulverize **15 Seg/ Vel 5**.
. Coloque a "borboleta", adicione o sumo de 2 limões os restantes ingredientes, excepto a farinha e programe **5 Min/ Vel 4**.
. Junte a farinha e programe **15 Seg/ Vel 3**.
. Deite o preparado para uma forma de bolo inglês previamente untada com margarina e polvilhada com farinha.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 30 minutos.
. Entretanto prepare o *glacê* juntando ao açúcar reservado o sumo de 1 limão, com a ajuda de um garfo.
. Retire o bolo e deixe arrefecer dentro da forma durante 10 minutos.
. Coloque o bolo num prato de servir e quando estiver completamente arrefecido regue com o *glacê*.

Pães de Leite

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

250 g leite
50 g margarina p/ culinária
50 g açúcar
1 saqueta de fermento padeiro ou 25 g fermento fresco
1 c. chá de sal
500 g farinha de trigo Espiga Tipo 65
1 gema p/ pincelar

Preparação:

. Coloque todos os ingredientes no copo excepto a farinha e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 1**.
. Adicione a farinha e programe **10 Seg/ Vel 6**. Em seguida amasse **2 Min/ Vel** ⸙.
. Deixe descansar 10 minutos. Faça bolas de 60 g e coloque num tabuleiro untado com margarina e polvilhado com farinha, deixe dobrar de volume num local morno.
. Pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 15 a 20 minutos.

15 PÃES

03 Min

Dica: Com a massa dos pães de leite poderá fazer caracóis com o recheio que desejar. Abra a massa em forma de rectângulo, recheie, enrole e corte fatias de 2 cm. Coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal, pincele com uma gema e leve ao forno a 180° cerca de 20 minutos.

Palmiers

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

500 g massa folhada
Açúcar q.b.

Preparação:

. Faça a massa folhada conforme receita do Livro Bimby Base.
. Estenda a massa numa superfície polvilhada com farinha em forma de rectângulo.
. Espalhe generosamente o açúcar sobre este rectângulo, enrole das duas laterais para o meio. Corte fatias de 1cm e coloque-as num tabuleiro untado com margarina.
. Leve ao forno pré-aquecido a 200º cerca de 10 minutos. Após este tempo vire-os com cuidado com a ajuda de uma espátula e deixe alourar durante 8 minutos.

20 PALMIERS

01
Min

Chá de Canela e Gengibre

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1500 g água
50 g açúcar amarelo
4 rodelas finas de gengibre fresco
1 pau de canela
2 cravinhos
4 cascas de limão (só a parte amarela)
2 cascas de laranja (só a parte laranja)
2 saquetas de chá preto

Preparação:

. Coloque no copo a água, o açúcar, insira o cesto com o gengibre, a canela, os cravinhos, as cascas dos citrinos e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 4**.
. Coloque pelo bocal da tampa as saquetas de chá e programe mais **5 Min/ 100º/ Vel 4**.
. Coe o chá antes de servir e sirva quente.

6 PAX

15
Min

Ketchup

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1000 g tomate maduro c/ pele
180 g pimento vermelho
130 g cebola roxa
2 dentes de alho
100 g vinagre de vinho tinto
1 folha de louro
1 pitada de noz moscada
Pimenta moída
½ c. chá de piripiri
1 c. chá de pimentão doce (paprika)
1 c. chá de sal
100 g mel

4 FRASCOS PEQUENOS

56 Min

Preparação:
. No copo coloque o tomate em quartos, o pimento em pedaços, a cebola, os alhos, 50 g de vinagre e pique **5 Seg/ Vel 7**.
. Junte a folha de louro e programe **40 Min/ Varoma/ Vel 2**. Em vez de colocar o copo de medida, coloque o coador sobre a tampa para evitar salpicos.
. Retire a folha de louro, adicione o restante vinagre, os temperos, o mel e programe mais **15 Min/ Varoma/ Vel 2** para engrossar. Coloque na tampa o copo de medida.
. Quando terminar programe **1 Min/ Vel 7**.
. Deite o preparado em frascos previamente bem lavados e esterilizados e feche hermeticamente. Deixe arrefecer.

Nota: Ao triturar o tomate, faça-o progressivamente, vel. 3, 5, 7, segurando sempre o copo medida. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos. Pode também conservar no frigorífico até 3 meses.

Courgettes ao Vapor c/ Molho Holandês

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 *courgettes*
500 g água
Sal q.b
Molho Holandês feito na Bimby

Preparação:
. Lamine as *courgettes* com a ajuda de um descascador, coloque-as na Varoma e reserve.
. Coloque no copo a água, o sal, a Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1.** Retire e reserve.
. Faça o molho holandês conforme receita do Livro Bimby Base.
. Acompanhe as *courgettes* com o molho Holandês.

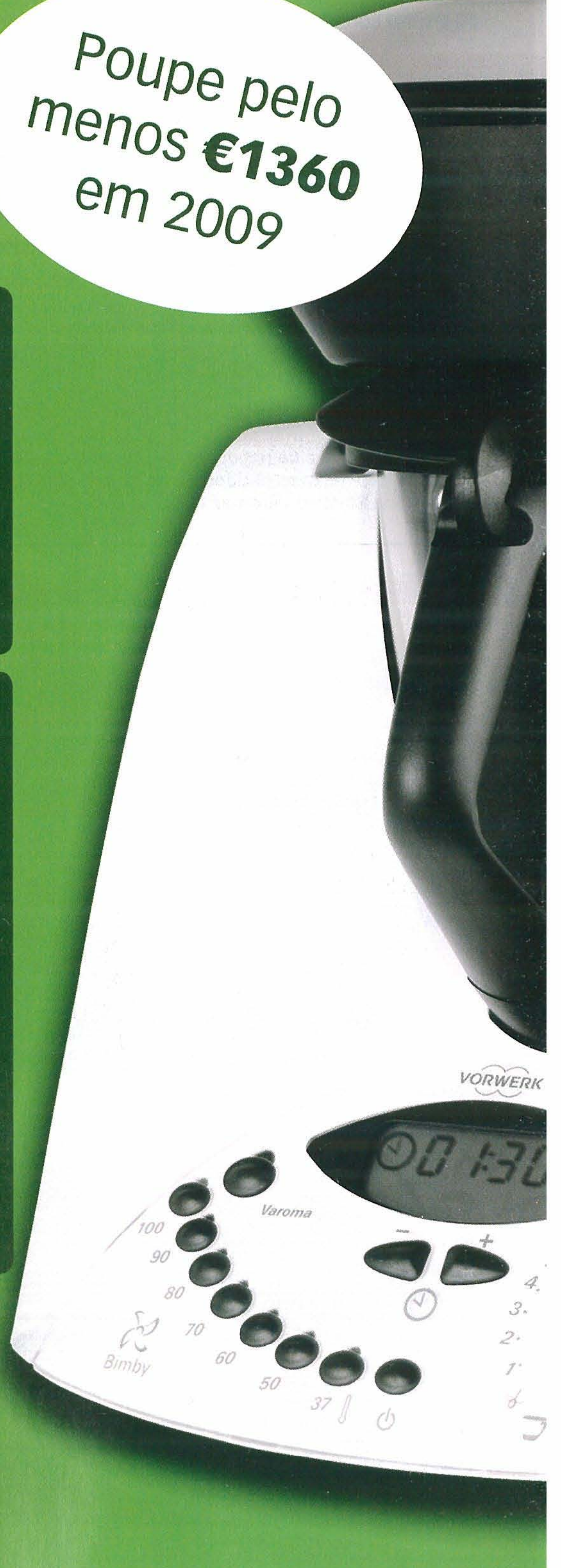
6 PAX

24 Min

Poupar com a Bimby comece hoje mesmo...

Se cozinhar com a Bimby, em vez de comprar tudo no supermercado, vai poder economizar muito dinheiro. Tem dúvidas? Então, veja o quadro abaixo onde vai encontrar três exemplos muito simples dessa poupança.

Poupe pelo menos €1360 em 2009



PRODUTO	Se comprar no SUPERMERCADO	Se cozinhar na BIMBY	POUPANÇA ANUAL
Pão	€ 24	€ 12	€ 144
Iogurte de fruta	€ 48	€ 18	€ 360
Sumo 100% natural	€ 89	€ 18	€ 852
TOTAL	**€ 161**	**€ 48**	**€ 1.356**

Além de uma alimentação mais saudável e diversificada, de lhe facilitar as suas tarefas na cozinha e de proporcionar melhor qualidade de vida, a Bimby também vai ajudar a poupar muito dinheiro!

* Preço calculado com base no valor médio dos ingredientes necessários à confecção da receita. Os preços de supermercado têm por base a observação da equipa Bimby durante os meses de Novembro e Dezembro de 2008 em grandes superfícies da região de Lisboa.

Bimby

Tortilha de Batata

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g cebola
50 g azeite Oliveira da Serra Clássico Intenso
400 g batata cortada em rodelas finas
100 g água
Sal e pimenta q.b.
6 ovos
20 g salsa cortada

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, o azeite e pique **4 Seg/ Vel 4**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Coloque a "borboleta", as batatas, a água, os temperos e programe **13 Min/ Varoma/ Vel 🥄**.
. Retire a "borboleta", escorra as batatas no cesto e reserve o azeite.
. Coloque no copo os ovos, os temperos, a salsa e misture **10 Seg/ Vel 3**.
. Numa frigideira anti-aderente coloque o azeite reservado e aqueça.
. Coloque as batatas, deite por cima os ovos mexidos e deixe fritar em lume médio. Com a ajuda de um prato vire a tortilha ao contrário.

6 PAX

18 Min

Dica: **Pode fazer a tortilha na Varoma. No tabuleiro da Varoma coloque uma folha de papel vegetal humedecido, disponha o preparado e os ovos batidos. Deite no copo 500 g água, a Varoma e programe 20 Min/ Varoma/ Vel 1.**

Empada do Cozido

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

2 receitas de massa folhada feita na Bimby
1 cenoura
1 couve lombarda média
1 farinheira
1 morcela (opcional)
2 peitos de frango
100 g bacon
1 chouriço
250 g carne de porco
Água q.b
Sal q.b
1 gema p/ pincelar

Preparação:

. Faça a massa folhada conforme a receita do Livro Bimby Base. Reserve.
. Na Varoma coloque a cenoura, a couve, a farinheira, a morcela, os peitos de frango e reserve.
. Coloque no copo o bacon, o chouriço, a carne de porco, cubra com água, o sal, a Varoma e programe **45 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 1**. Retire, deixe arrefecer e corte em pedaços.
. Forre um *pyrex* com metade da massa, distribua todos os ingredientes reservados, tape com a massa restante, pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido a 180 º cerca de 30 minutos.

8 PAX

45 Min

Dica: **É um bom aproveitamento para sobras de cozido à portuguesa, com o caldo da carne pode fazer um arroz.**

Patê de Queijo Ricotta e Salmão

Dificuldade: Média

Ingredientes:

8 folhas pequenas de gelatina
50 g queijo parmesão cortado em pedaços
100 g natas
400 g queijo Ricotta
10 folhas de manjericão
½ c. chá de sal
½ c. chá de pimenta branca
250 g salmão fumado em fatias

15 FATIAS

03 Min

Preparação:

. Numa taça coloque as folhas de gelatina partidas e cubra-as com água.
. No copo coloque o queijo parmesão cortado em pedaços e rale **5 Seg/ Vel 7**.
. Escorra bem as folhas de gelatina e leve ao micro-ondas durante 5 segundos.
. Junte as natas, a gelatina e programe **3 Min/ 50º/ Vel 3**, deixe arrefecer um pouco.
. Adicione o queijo ricotta, o manjericão, as restantes especiarias e misture **10 Seg/ Vel 5**.
. Forre por completo uma forma de *pyrex* (Ø 18) com película aderente. Coloque metade do salmão sobre a película até metade da altura da forma e encha-a com metade do preparado.
. No copo junte o restante salmão ao preparado e triture **10 Seg/ Vel 5**.
. Acabe de encher a forma com o restante preparado, tape com a película aderente e guarde durante 4 horas no frigorífico.
. Desenforme para um prato.

Dica: Corte em fatias finas e acompanhe com pão. Congela na perfeição e quando necessitar basta descongelar umas horas antes.

Bolo de Carne Picada

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

Pão ralado q.b, feito na Bimby
150 g pão tipo carcaça
260 g leite
1 cebola
2 dentes de alho
1 caldo de carne
35 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
800 g carne picada
5 ovos
15 g salsa picada
Noz moscada q.b.
60 g queijo ralado

8 PAX

07 Min

Preparação:

. Unte uma forma de coroa com margarina e polvilhe com pão ralado feito na Bimby.
. Deite no copo o pão em pedaços pequenos, o leite e programe **2 Min/ 90º/ Vel 1**. Reserve.
. Sem lavar o copo coloque a cebola, os alhos, o caldo, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione a carne, os ovos, a salsa picada, a noz-moscada, o queijo ralado e misture **8 Seg/ Vel 4**.
. Junte o pão reservado e misture com a ajuda da espátula.
Deite na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 40 minutos.
. Sirva acompanhado com molho de Ketchup feito na Bimby e uma salada.

Bolonhesa de Atum

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

180 g cenoura
1 cebola
2 dentes de alho
35 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
1 lata pequena tomate pelado
200 g água
Sal e pimenta q.b.
3 latas de atum
1 iogurte natural
15 g coentros picados

Preparação:

. Coloque no copo as cenouras, a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione o tomate, a água, os temperos e programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte o atum escorrido, o iogurte, os coentros e misture **2 Min/ 90º/ ↺/ Vel 1 ½**.
. Acompanhe com esparguete feito na Bimby.

8 PAX

12 Min

Iogurte de Banana, Laranja e Bolacha

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
80 g bolacha Maria
200 g banana
Sumo de ½ laranja
80 g açúcar
1000 g leite
50 g leite em pó
1 iogurte natural

Preparação:
. Coloque no copo a bolacha e pulverize **10 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Coloque no copo a banana, o sumo da laranja, o açúcar e triture **5 Seg/ Vel 5**.
. A seguir programe **8 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire o copo da base para que arrefeça mais rápido.
. Junte 500 g de leite, o leite em pó, a bolacha reservada e bata **1 Min/ Vel 7**.
. Adicione o leite restante, o iogurte e programe **4 Min/ 50º/ Vel 4**.
. Terminado o tempo, abafe o copo da Bimby com uma manta polar ou saco térmico, durante 8 a 10 horas. A espessura do iogurte depende da forma como abafa.

1,5 L
OU 10 FRASCOS

13
Min

Dica: **Para desocupar a sua Bimby, assim que terminar, coloque o iogurte em frascos já esterilizados e abafe bem com uma manta. Após 8 a 10 horas coloque o iogurte no frigorífico.**

Gomas

Dificuldade: Fácil

Receita da Agente Isabel Reis

Ingredientes:

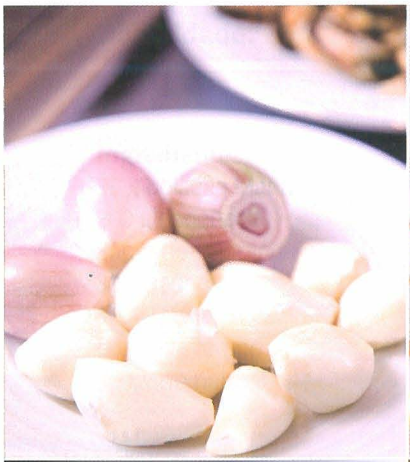
20 g gelatina em pó neutra
1 saqueta de gelatina de sabor à escolha
200 g água
300 g açúcar
Açúcar p/ envolver q.b

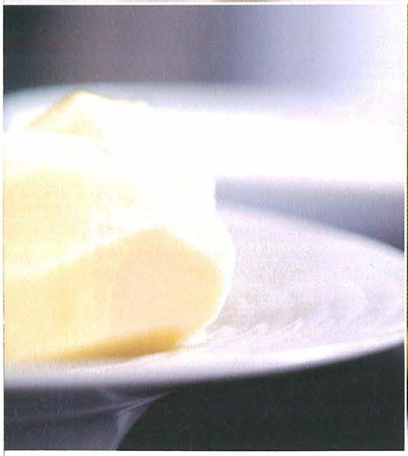
Preparação:

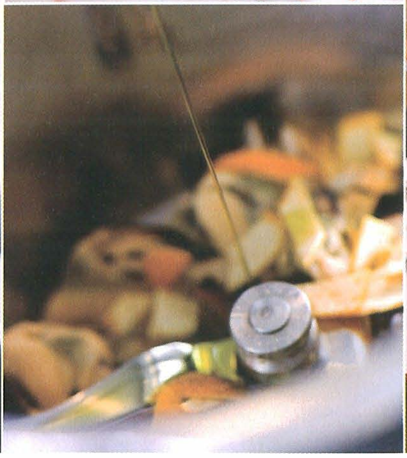
. Coloque no copo as gelatinas, a água, o açúcar e misture **10 Seg/ Vel 4**.
. A seguir programe **5 Min/ 100º/ Vel 2**.
. Coloque em formas de silicone ou num tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe solidificar. Coloque no frigorífico para ficar mais firme.
. Desenforme e em seguida passe-as por açúcar.

35 GOMAS

05
Min







"A Bimby é uma coisa única"

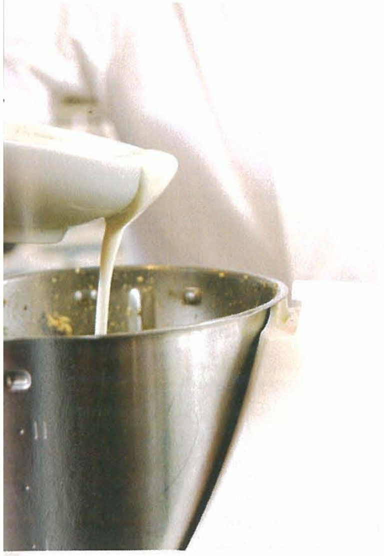
Foi o primeiro Chef português distinguido com uma estrela Michelin e há oito anos que encanta quem escolhe a Quinta das Lágrimas para uma refeição. Rendido às virtudes da Bimby, abriu-nos as portas da Quinta das Lágrimas para uma manhã de receitas saborosas e boa conversa.

POR **JOANA G. OLIVEIRA** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

Uma vez mais, a chuva e o frio acompanharam-nos nesta viagem gastronómica. Desta vez fomos até Coimbra, onde nem o tempo cinzentão conseguiu beliscar encanto à Quinta das Lágrimas. Foi aí que nos encontrámos com Albano Lourenço, o Chef Executivo deste hotel que faz parte da prestigiada cadeia Relais & Chateaux. Para completar as apresentações – como se fosse preciso...- vale a pena acrescentar que Albano Lourenço, que nasceu há 44 anos em Seixo de Mira, trabalhou durante 10 anos no 'São Gabriel', em Almancil, no Algarve, restaurante reconhecido com uma estrela Michelin. Tem a seu cargo o 'Arcadas da Capela' e o 'Aqua Latin' - espaços que também já mereceram o reconhecimento do Guia Michelin -, assim como outros projectos de restauração do Grupo Lágrimas. Aliás, Albano Lourenço foi o primeiro Chef português a ser distinguido com as tão cobiçadas estrelas. Além de mais de 60 colaboradores, tem como Chef Consultor Joachim Koerper (duas estrelas Michelin), do restaurante "Girasol", em Alicante, Espanha, cujo espaço está integrado na Relais & Châteaux. Nas suas cozinhas, conta também com o apoio incondicional da Bimby, "uma coisa única", como fez questão de sublinhar.

Por vocação ou por amor? Albano Lourenço tem duas filhas que também já se tornaram fãs da Bimby. "Antes ninguém cozinhava lá em casa e agora vejo que o copo está sempre sujo". Mas as filhas e o casamento estão intimamente ligadas à sua chegada à cozinha profissional. "Segui uma namorada – hoje a sua mulher - que tinha quando saí da tropa e acabei por ir parar ao Algarve, mais precisamente, ao Hotel Montechoro", recorda. Aí, continuou, "fiz um curso de cozinha, depois do 11º ano, e comecei a minha vida profissional naquele Hotel". E ao falar de si próprio, desse tempo, Albano Lourenço lembra com humildade que "... não tinha grande jeito, grandes aptidões, para estas coisas da cozinha. Isto não são coisas com que se nasce. Tudo tem que ser trabalhado".

"A Bimby garante o sucesso de uma receita. Se respeitarmos os ingredientes e os passos de preparação, o resultado é óptimo, o que é muito importante numa cozinha profissional..."



"...tenho de destacar a forma impecável como a Bimby liga os elementos; o azeite e o vinagre, os purés, as compotas..."

Foi também no Sul do país, que Albano Lourenço começou a definir uma característica que havia de o acompanhar até hoje: o seu grande interesse pelos produtos locais, a sua valorização e divulgação. "Como trabalhei no Algarve e convivi de muito perto com os pescadores. O peixe é o meu ingrediente de eleição", explicou-nos. "Adorava ir todos os dias, logo pela manhã, ao mercado de Olhão escolher o peixe e pedir que mo arranjassem à navalha...", recorda. Também "gosto muito de trabalhar os pratos de peixe e o 'Carpaccio de Polvo' é um dos meus pratos favoritos...", acrescentou.

"Uma relação muito fraterna". É desta maneira que o Chef Albano Lourenço caracteriza a sua convivência com a Cozinha mais pequena do Mundo. Enquanto preparava o Creme de Alho com Mexilhões e Laranja, que lhe mostramos já a seguir – confirmou-nos que já tinha três Bimbys. E sobre o desempenho destas não poupou elogios. "Tenho de destacar a forma impecável como liga os elementos, o azeite e o vinagre, os purés, as compotas...", disse-nos. Depois, continuou, "a facilidade com que permite obter sempre o mesmo resultado numa receita é uma coisa fantástica". Este aspecto é de grande importância para um Chef que gosta de criar pratos personalizados de acordo com a pessoa que os vai degustar. E na Quinta das Lágrimas, Albano Lourenço também tem tido oportunidade de recorrer aos produtos locais. "Se as maçãs são de Alcobaça, as cerejas do Fundão ou as pêras da Cova da Beira, eu gosto de o indicar na ementa", concluiu.

No restaurante e em casa. Enquanto Chef Executivo da Quinta das Lágrimas, Albano Lourenço tem responsabilidades na criação das propostas gastronómicas do Grupo, assim como toda a organização relacionada com esta área. Não é uma tarefa fácil, tantos são os projectos que o Grupo está empenhado. Depois, quando chega a casa não tem descanso. Sempre bem disposto, com um sorriso entre cada frase, confidenciou-nos que "à hora das refeições sei bem qual é o meu lugar...". Ou seja, em família, Albano Lourenço também tem de ir para a cozinha. Nesses momentos, em ambiente doméstico, também conta com a ajuda da Bimby, "que é fácil de lavar e não agarra os alimentos...", lembra. "A Bimby acaba por ser uma grande ajuda, pois permite poupar tempo. Liberta as pessoas para viverem a vida", disse-nos.

Em jeito de despedida, fica o convite para descobrir o 'Arcadas da Capela', na próxima vez que passar por Coimbra. É a oportunidade para testemunhar receituários antigos da Quinta das Lágrimas, recuperados e actualizados pelo Chef Albano Lourenço. Deixamos-lhe, ainda, um conselho: se vier para jantar, o melhor é reservar um quarto e pernoitar. É que lhe vai apetecer ficar por ali até tarde... Não é todos os dias que se tem a oportunidade de degustar sabores tão excepcionais. Mais, não é todos os dias que se tem a oportunidade de conversar com um Chef sobre tudo aquilo que saboreamos durante o jantar. E Albano Lourenço tem gosto nesse contacto pessoal, no detalhe e na explicação daquilo que acabou de criar.

A receita do Chef
Albano Lourenço

Creme de Alho com Mexilhões e Laranja

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 chalota
15 g azeite
Casca de 1 laranja
100 g de mexilhões
Sal q.b.
8 dentes de alho
150 g batata em cubos
150 g natas
400 g água mineral
10 g azeite

Preparação:
. Coloque no copo a chalota, o azeite, a casca de laranja e dê 2 golpes de **Turbo**.
. Junte os mexilhões, o sal e programe **2,30 Min/ Varoma/ ↺/ Vel** 🥄. Retire e reserve.
. Coloque no copo os alhos, a batata, as natas, a água, o azeite e programe **20 Min/ 90°/ Vel 1.**
. Programe **30 Seg** e vá progressivamente até à **Vel 7**, para evitar salpicos.
. Deite a sopa no prato e decore com os mexilhões reservados. Sirva de imediato.

4 PAX
23 Min

Já estamos em 2009 e a Bimby quer continuar a fazer parte da sua vida. Renove já a sua assinatura...

...faça uma alimentação saudável, criativa e ganhe mais tempo para si

Assine já e receba em sua casa
Ligue para tel.: **21 919 82 29**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu agente Bimby

Bimby, momentos de partilha · N.06 – Janeiro de 2009
RECEITAS

Entradas
Pão Caseiro
Pão Integral com Sementes

Sopas
Creme de Alho com Mexilhões e Laranja
Sopa de Nabiças e Feijão Branco
Sopa de Ervilhas com Bacon e Massa

Vegetariano
Tortilha de Batata
Tarte de Legumes
Risotto de Cogumelos Pleurothus com Champanhe
Courgettes com Molho Holandês

Peixe
Bolonhesa de Atum
Patê de Queijo Ricotta e Salmão

Carne
Bolo de Carne Picada
Tagliatelle de Carne e Legumes
Empada do Cozido

Bebidas
Chá de Canela e Gengibre
Margarita de Vodka

Molhos
Ketchup

Sobremesas
Entrançado de Nozes, Chocolate, Maçã e Passas
Gomas
Iogurte de Banana, Laranja e Bolacha
Mousse de Chocolate Light com Nozes Torradas
Pães de Leite
Palmiers
Bolo Rápido de Limão
Bolo de Bolacha
Corações de Fruta com Chantilly

Na edição nº 5 erramos: Biscoitos de Gengibre – nos ingredientes falta 1 c. chá gengibre em pó; **Crepes de camarão** – nos ingredientes da massa falta 250 g farinha.

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Food Styling** Margarida Magalhães | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Media Partner** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Impressão** SOGAPAL/BEPROFIT - Est. Palmeiras, Queluz de Baixo | **Tiragem** 15.500 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2008 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes